

**HUBUNGAN FREKUENSI BERLATIH TENIS DENGAN
KEBUGARAN FISIK PADA PEMAIN TENIS DI CLUB
HUSADA TUNAS KUDUS**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

SEPTIONO TRI JATMIKO

J120191225

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN FREKUENSI BERLATIH TENIS DENGAN
KEBUGARAN FISIK PADA PEMAIN TENIS DI KLUB
HUSADA TUNAS KUDUS**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

SEPTIONO TRI JATMIKO

J120191225

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



Arin Supriyadi, SST.Ft., Ftr., M.Fis

NIK/NIDN: 8828311019

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN FREKUENSI BERLATIH TENIS DENGAN
KEBUGARAN FISIK PADA PEMAIN TENIS DI KLUB
HUSADA TUNAS KUDUS**

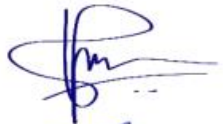


OLEH

SEPTIONO TRI JATMIKO

J120191225

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Selasa, 8 Juni 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji:

- | | |
|--|---|
| 1. Arin Supriyadi, SST.Ft., Ftr., M.Fis
(Ketua Dewan Penguji) | () |
| 2. Adnan Faris Naufal, S. Fis., M. Biomed
(Anggota I Dewan Penguji) | () |
| 3. Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc
(Anggota II Dewan Penguji) | () |



Dekan,

Dr. Ulin Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes

NIK. 750

PERNYATAAN

Dengan ini, saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 8 Juni 2021

Penulis



SEPTIONO TRI JATMIKO

J120191225

HUBUNGAN FREKUENSI BERLATIH TENIS DENGAN KEBUGARAN FISIK PADA PEMAIN TENIS DI KLUB HUSADA TUNAS KUDUS

Abstrak

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang spesifik, yang terencana, terstruktur, teratur, dan bertujuan untuk memperoleh kebugaran atau manfaat kesehatan lainnya. Tenis merupakan salah satu olahraga aerobik dimana membutuhkan lebih banyak oksigen dan efektif dalam membakar lemak. Unsur-unsur gerakan yang terkandung dalam olahraga tenis seperti berlari, berputar, melompat, dan gerakan tubuh lainnya membutuhkan kekuatan fisik, kelincahan fisik, dan daya pikir strategis yang cepat. Atau dengan kata lain menuntut kebugaran kardiovaskuler dan mempertahankan energi yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara olahraga tenis dengan kebugaran fisik pada pemain tenis klub Husada Tunas. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah responden yang mengikuti penelitian ini adalah sebanyak 25 orang, para responden ini dipilih dengan cara *purposive sampling* dengan menggunakan metode *judgement sampling*. Data yang diperoleh berdistribusi normal, hal ini dibuktikan dengan uji *kolmogorov smirnov* dengan hasil 0,093. Uji statistik menggunakan uji korelasi *chi square* untuk mengetahui hubungan antara kebugaran fisik dengan olahraga tenis. Dalam uji ini yang dilakukan pengujian adalah jadwal bermain tenis dengan tingkat kebugaran fisik yang diukur dengan harvard tes. Hasil uji korelasi *chi square* didapatkan P value 0,000 atau nilai $p < 0,05$ yang artinya bahwa H_a diterima, hal ini mengindikasikan terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran fisik dan olahraga tenis klub Husada Tunas. Semoga penelitian ini dapat berlanjut dan dapat berguna bagi peneliti, tenaga medis ataupun masyarakat umum.

Kata Kunci : kebugaran fisik, harvard tes, tenis

Abstract

Sport is a specific form of physical activity, which is planned, structured, regular, and aims to gain fitness or other health benefits. Tennis is an aerobic sport which requires more oxygen and is effective in burning fat. The elements of movement contained in tennis sports such as running, spinning, jumping, and other body movements require physical strength, physical agility, and fast strategic thinking. Or in other words demanding cardiovascular fitness and maintaining high energy. This research aims to determine the relationship between tennis and physical fitness in husada budding club tennis players. This study used an analytic observational method with a cross sectional approach. The number of respondents who participated in this study were 25 people, these respondents were selected by purposive sampling using judgment sampling method. The data obtained is normally distributed, this is evidenced by the Kolmogorov Sminorv test with a result of 0.093. The statistical test used the chi square correlation test to determine the relationship between physical fitness and tennis. In this test, the test is to play a tennis schedule with the level of physical fitness as measured by the Harvard test. The results of the chi square correlation test obtained P value 0,000 or p value < 0.05 ,

which means that H_a is accepted, this indicates that there is a significant relationship between physical fitness and tennis sports in husada shoots club tennis players. Hopefully this research can continue and be useful for researchers, medical personnel or the general public.

Keywords: physical fitness, harvard test, tennis

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang spesifik, yang terencana, terstruktur, teratur, dan bertujuan untuk memperoleh kebugaran atau manfaat kesehatan lainnya. Aktivitas olahraga merupakan salah satu komponen kebugaran fisik yang sangat berpengaruh untuk kesehatan seseorang. Aktivitas olahraga tidak boleh dilakukan dengan sembarangan tetapi harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar, dan juga harus memperhatikan usia dan faktor keselamatan. Tennis merupakan salah satu olahraga aerobik dimana membutuhkan lebih banyak oksigen dan efektif dalam membakar lemak. Unsur-unsur gerakan yang terkandung dalam olahraga tenis seperti menuntut kebugaran kardiovaskuler dan mempertahankan energi yang tinggi. Hal ini berarti bahwa olahraga tenis menuntut kebugaran aerobik yang baik (Groppel dan Dinubil, 2009). Penelitian Amirul dan Pitil (2017) dengan judul *“Relationship Between Selected Fitness Components of Sarawak Tennis Player”* menyatakan bahwa ada hubungan di antara semua komponen kebugaran fisik pada pemain tenis Sarawak. Gilang Okta Prativi, dkk., (2013) dengan judul *“Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani”* mendapatkan hasil berupa adanya perbedaan aspek kebugaran jasmani antara sebelum dan sesudah diberikan latihan olahraga yang meliputi latihan aerobik, resisten, dan fleksibilitas. Muthohir (2016) kebugaran fisik merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran fisik adalah lebih dari sekedar sehat tanpa ada keluhan, dan tidak mudah lelah namun lebih dari itu juga tidak mudah mengalami cedera.

Pola latihan tenis yang dilakukan oleh pemain tenis di klub Husada Tunas dapat berpengaruh pada kebugaran fisik mereka, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan terjadinya penurunan kondisi fisik saat bermain maupun sesudah

bermain tenis. Penulis memandang perlu untuk dilakukan tes kebugaran fisik salah satunya dengan *Harvard Step Test*. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan olahraga tenis dengan kebugaran fisik pada pemain tenis di Klub Husada Tunas Kudus. Berdasarkan uraian diatas maka masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah “Adakah Hubungan antara Frekuensi Berlatih Tenis dengan Kebugaran Fisik pada Pemain Tenis di Klub Husada Tunas Kudus?”.

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan sebelumnya, maka penelitian ini mempunyai tujuan pertama untuk mengetahui hubungan antara olahraga tenis dengan kebugaran fisik pada pemain tenis di Klub Husada Tunas Kudus. Kedua untuk mengetahui pola bermain tenis yang berpengaruh pada kebugaran fisik. Ketiga untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik pada olahraga tenis.

Berdasarkan pada perumusan masalah diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara frekuensi berlatih tenis dengan kebugaran fisik pemain tenis di klub husada tunas Kudus.

2. METODE

Penelitian ini mempergunakan desain *Observasional Analitik* dengan pendekatan *cross sectional* serta menggunakan *single group design* yang mana penelitian hanya dibagi menjadi satu grup sampel. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara frekuensi berlatih tenis dan kebugaran fisik pemain tenis di Klub Husada Tunas Kudus. Jumlah anggota klub Husada Tunas Kudus adalah sebanyak 25 orang yang kesemuanya menjadi sampel karena semua pemain tersebut memenuhi kriteria inklusi yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan metode *judgment sampling*. Sebelum menetapkan jumlah sampel, peneliti membagikan angket yang berisi data pribadi responden, lama bermain tenis,serta jadwal bermain tenis. Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah: 1) Anggota klub tenis Husada Tunas Kudus 2) Mengikuti latihan tenis minimal 2 kali dalam seminggu 3) Kondisi fisik sehat 4) Usia 45 - 60 tahu. Kriteria eksklusinya adalah: 1) Mempunyai riwayat penyakit berbahaya

(misal penyakit jantung) 2) Cedera 3) Sampel tidak hadir saat pengukuran Harvard 4) Tidak mengikuti jalannya penelitian secara penuh. Dari hasil pengambilan sampel sesuai kriteria inklusi didapatkan 25 orang anggota klub Husada Tunas yang memenuhi kriteria inklusi. Setelah dilakukan *Havard Step Test* pada responden kemudian data dicatat dan dilakukan uji normalitas data dengan *kolmogorov smirnov*, setelah dilakukan uji tersebut kemudian dilanjutkan dengan uji korelasi *chi square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Jumlah	Persentase (%)
47	2	8
48	1	4
49	2	8
50	1	4
51	1	4
54	4	16
55	5	20
56	2	8
58	1	4
59	3	12
60	3	12
Total	25	100

Berdasarkan data diatas didapatkan karakteristik distribusi responden dapat diketahui bahwa rata – rata umur responden adalah 55 dimana responden paling banyak adalah pada usia 55 tahun, sementara untuk responden yang umurnya paling muda adalah 47 tahun dan untuk responden yang paling tua adalah 60 tahun.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jadwal Bermain Tennis

Jadwal Tennis	Frekwensi	Prosentase(%)
Jarang	11	44
Sering	14	56
Total	25	100

Jumlah responden berdasarkan data diatas diperoleh hasil terdapat 14

responden yang sering bermain tenis. Sedangkan 11 responden lainnya jarang bermain tenis.

Tabel 3. Hasil crosstabulasi Responden antara skor harvard dengan Jadwal Bermain Tenis

Jadwal Tenis	Skor Harvard		Total
	Jelek	Rata- rata	
Jarang	10	1	11
Sering	2	12	14
Total	12	13	25

Berdasarkan data pada tabel diatas diperoleh hasil bahwa jumlah responden yang jarang bermain tenis dan memiliki skor harvard jelek berjumlah 10 responden, sedangkan yang memiliki skor harvard rata - rata sebanyak 1 responden. Responden yang sering bermain tenis dan mempunyai skor harvard jelek berjumlah 2 orang, sedangkan yang mempunyai skor harvard rata – rata berjumlah 12 orang.

Tabel 4. Hasil *chi square* skor harvard dan frekuensi latihan

	Value	Df	Asymp sig
Pearson Chi Square	14,490	1	0,000
Odds Ratio	16,432	1	0,000

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan software SPSS diatas didapatkan hasil uji korelasi adalah 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara frekuensi berlatih tenis dengan tingkat kebugaran fisik. Hubungan antara olahraga tenis dengan kebugaran fisik dilihat dari jadwal olahraga tenis yang dihubungkan dengan skor harvard tes. Hal ini terlihat bahwa skor harvard tes pada responden yang sering melakukan olahraga tenis mempunyai tingkat kebugaran fisik yang lebih baik daripada yang jarang melakukan olahraga tenis.

3.2 Pembahasan Penelitian

3.2.1 Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 3.1 memperlihatkan bahwa banyak usia lanjut yang mengikuti olahraga tenis, semakin tua usia seseorang maka akan semakin mengalami penurunan dari segala

macam aspek dalam kehidupan. Penurunan kebugaran fisik juga dipengaruhi oleh usia seseorang, Dalam tabel 3.1 diatas juga dapat disimpulkan bahwa olahraga tenis merupakan salah satu olahraga yang menyenangkan untuk usia lanjut, selain itu olahraga tenis juga memiliki beberapa manfaat seperti membuat lebih berkonsentrasi dan dapat menambah rasa percaya diri, serta sebagai sarana interaksi dengan orang lain.

3.2.2 Hubungan Olahraga Tenis Terhadap Kebugaran

Hubungan antara olahraga tenis dengan kebugaran fisik dilihat dari jadwal olahraga tenis yang dihubungkan dengan skor harvard tes. Dimana pada tabel 3.3 terlihat bahwa skor harvard tes pada responden yang sering berlatih tenis mempunyai tingkat kebugaran fisik yang lebih baik daripada yang jarang berlatih tenis. Tenis merupakan salah satu olahraga aerobik yang setiap gerakan mengandung unsur kekuatan otot, daya tahan, kecepatan sehingga olahraga tenis merupakan sarana yang baik untuk meningkatkan kebugaran fisik terutama bagi lansia. Lansia disarankan melakukan olahraga yang tidak terlalu membebani tulang, seperti berjalan, latihan dalam air, bersepeda statis, tenis dan dilakukan dengan cara yang menyenangkan. Olahraga yang bersifat aerobik adalah olahraga yang membuat jantung dan paru bekerja lebih keras untuk memenuhi meningkatnya kebutuhan oksigen, misalnya berjalan, berenang, bersepeda, tenis dan lain-lain. Bermanfaat atau tidaknya program olahraga yang dilakukan oleh lanjut usia juga tergantung dari program yang dijalankan. Sebaiknya program latihan yang dijalankan harus memenuhi konsep FITT (Frequency, Intensity, Time, Type).

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Membandingkan teori dengan hasil penelitian pada pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi berlatih tenis dengan tingkat kebugaran fisik pada pemain tenis usia lanjut, walaupun kebugaran fisik tersebut hanya terbatas pada skor rata – rata.

4.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian, peneliti memberikan saran

sebagai berikut:

- a. Diharapkan penelitian ini dapat berlanjut dan mempunyai responden yang lebih banyak sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik.
- b. Diharapkan pada penelitian selanjutnya mempunyai variasi umur yaitu dari usia muda sampai tua.
- c. *Harvard step test* dapat dijadikan sebagai tolok ukur dalam memeriksa status kebugaran fisik seseorang, akan tetapi untuk lansia perlu dikaji lebih mendalam lagi jika menggunakan *Harvard step test* ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Baiget E. dkk., (2015). Tennis Play Intensity Distribution and Relation with Aerobic Fitness in Competitive Players. Doi: 10.1371/journal.pone.0131304.
- Cheevers A dan Pettersen C. (2007). Harvard Step Test. Amsterdam Institute of Allied Health Education European School of Physiotherapy.
- Dharmadi M A. (2017). *Tenis Lapangan Teori dan Praktek Disertai Variasi - variasi Latihan*. Depok: Rajawali Pers.
- Groppel J dan Dinubile N. (2009). Tennis: For Health of It. The Physician and Sportmedicine 37(2): 40-50. DOI: 10.3810/psm.2009.06.1708. Pubmed.
- Gunter K. (2002). *Healthy, Active Aging: Physical Activity Guidelines for Older Adults*. Oregon State University.
- Hardani H A. dkk., (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group.
- Irianto D P. (2000). *Panduan Latihan Kesegaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irianto D P. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Larasati T. (2016). *Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet UKM Tennis Lapangan UNY Level of Physical Fitness UKM Tennis Athlete*. (skripsi). Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Yogyakarta.
- Marks B. L. (2006). Health benefits for veteran (senior) tennis players. British journal of sports medicine. Doi: [10.1136/bjsm.2005.024877](https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.024877).
- Muhajir. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.

- Muthohir T C dan Maksum A. (2016). Sport Development Index: Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan (Konsep Metodologi dan Aplikasi). Jakarta: Index.
- Nala IGN. (2011). Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: Udayana University Press.
- Nenggala A K. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Edisi Revisi. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Prativi G O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf> diakses 12 Oktober 2020.
- Sugiyono P D. (2006). Statistika Untuk Penelitian Bandung: CV Alfabeta.
- Zaini M A B dan Pitil P P. (2017). Relationship Between Selected Fitness Components of Sarawak Tennis Players. Asian Journal of Business Management Studies 8 (2): 45-50, 2017. ISSN 2222-1387.